

## Y0302103 Rückentraining und Pilates

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	89,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Christa Zimmermann
Informationen	Handtuch (mind. 70x140 cm groß), Sportschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk, ein Knie-Unterlagerungskissen oder 2. kleines Handtuch; optional (aus hygienischen Gründen empfohlen): einen eigenen Redondoball (22 cm / oder anderen aufblasbaren Ball dieser Größe), Theraband (individuelle Stärke und Länge)
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Kurs bietet die Kombination von klassischer Rückengymnastik mit den Pilates-Prinzipien und -Übungen ein effektives Training. Über 80% der Rückenbeschwerden sind auf schwache oder verkrampte Muskeln zurückzuführen. Mit Hilfe gelenkschonender Lockerungs-, Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen trainieren Sie die Muskulatur neben der Wirbelsäule, zudem Bauch-, Schulter- und Hüftmuskeln bis hin zur Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Dieser Präventionskurs ist geeignet für alle Erwachsenen ohne akute, schmerzhafte Erkrankungen des Rückens oder zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
05.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
16.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
07.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
11.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
18.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)